

# METODICKÁ EMPATIA – CESTA VEDOMEJ EVOLÚCIE

## 2. časť: účelnosť metodickéj empatie s pomocou psychofonetiky

“Aby si ma mohol vidieť, počuť a poznať, potrebuješ najprv vidieť, počuť a poznať seba

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

---

Empatia je nové slovo pre nový fenomén civilizácie 20. a 21. storočia. Pomenúva novú potrebu a novú schopnosť: potrebu ľudí byť chápaní ako jedinečné individuality a ich vynárajúcu sa schopnosť chápať jeden druhého zvnútra. Je to najvýznamnejší proces súčasnej evolúcie, ktorá sa môže diať iba vďaka vedomému, slobodne zvolenému úsiliu. Ako som zdôrazňoval v predošlom článku, slovo empatia vzniklo len v roku 1909 a začalo sa verejne používať až v roku 1951. Nie je to len nejaký sémantický fenomén, je to najnovší kvalitatívny krok v ľudskej evolúcii.

Takže, ako ľudstvo prežilo toľko tisícročí bez empatie? Ako som uviedol v predošlom článku, predtým sme boli deti, potom sme sa kolektívne stali tínedžermi, a teraz je čas dospieť. Deti sa vzájomne chápu inštinktívne a cez nevedomú dynamiku ich spoločného prostredia. Takto kolektívne sa aj ľudstvo chápalo po mnoho tisíc rokov. Hovorili nám, čo máme robiť a starešiovia, vodcovia, guruovia, náboženstvá a tradície nás kontrolovali. Len veľmi špeciálni, prominentní ľudia mali dovolené byť individualitami. Ešte aj dnes veľa ľudí potrebuje, aby im vonkajšie authority hovorili, čo je správne a nesprávne, dobré a zlé, pravdivé a nepravdivé. V neskorom stredoveku a najmä na začiatku 16. storočia sme sa vzopreli starým autoritám a vytvorili sme nové, skupinové externé authority a tieto sme naďalej vytvárali až do polovice 20. storočia. Už pred sto rokmi prekročila táto závislosť na vonkajšej autorite a skupinovej psychóze svoj dátum spotreby a ukázala nám neľudskú, prekrútenú, degenerovanú realitu prostredníctvom deštruktívneho príchodu nacionalizmu, šovinizmu, rasizmu, komunizmu, kolektivismu a ďalších foriem nenávisťi, ktoré vytvára skupinová identita. Ich pozostatky pokračujú dodnes v rôznych formách úpadku. Až v 50-tych rokoch sa dospelosť stala univerzálna. Každý chce byť jedinečný, chce byť sám sebe vodcom a autoritou. Ale cena, ktorú sa to platí, je izolácia a osamelosť. Individuálne „ja“ zničilo starú komunitu. Individuálne ja môže znovuvytvoriť novú komunitu na báze individuality, s novou schopnosťou: empatiou.

Keďže empatia je nová, treba sa ju učiť, tak ako sa učíme rozprávať, čítať a písať, hrať na hudobné nástroje, jazdiť na bicykli, plávať či používať počítač. Nik sa nenaučil čítať a písať spontánne, prirodzene či len napodobňovaním. Každý z nás prešiel metodickým tréningom, aby sa stal gramotným. Ak sa má uskutočniť rehumanizácia ľudských vzťahov, je potrebné vytvoriť, otestovať a aplikovať metodický proces na metodické

učenie schopnosti empatie. Musí sa to diať vedome. Je tu objektívna potreba vzdelávaco-vývojového procesu metodickéj empatie.

Už 34 rokov pracujem s metodickou empatiou, doteraz v 10 rôznych krajinách, s mnohými ľuďmi z rôznych kultúr, s ľuďmi každého veku, s odlišnými životnými osudmi a životným štýlom, s ľuďmi všetkých systémov viery. Najprv som s empatiou pracoval v divadle, potom v terapii a neskôr vo vzdelávaní pre dospelých. Prišiel som na to, že za všetkými individuálnymi, kultúrnymi, geografickými a sociálno-ekonomickými rozdielmi, existuje univerzálne úsilie a potreba empatie, ako na strane dávajúceho, tak aj prijímajúceho. Potrebujeme byť empatickí a túžime po empatii od druhých. Všetci potrebujeme empatiu tak, ako vodu, vzduch a svetlo.

Divadlo ma naučilo metodickéj empatii v roli herca, režiséra a učiteľa herectva. Aby som mohol precítiť a reprezentovať myšlienky, pocity, vôľu a fyzicko-inej ľudskej bytosti, musel som sa odhodlať spoznať sám seba na oveľa hlbšej úrovni. Bez procesu, v ktorom je možné získať perspektívu voči vlastnej skúsenosti a bytiu, empatia nemôže rásť.

Ale ona musí rásť. Je to malé dieťa v každom z nás a v ľudstve celkovo. Práve robíme prvé kroky ku kultúre empatie. Neučí sa v akademických vzdelávacích programoch, pretože to nie je záležitosť, ktorú možno intelektuálne uchopiť ako informáciu a technickú zručnosť. Je to nový typ zručnosti a vo svojom základe vyžaduje praktické kroky v sebaopoznaní a osobnom rozvoji. Táto cesta zahŕňa praktické nástroje pre sebaopozorovanie, ktoré nám intelekt nevie poskytnúť. Ako som uviedol v predošlých článkoch, na to, aby sme mohli pozorovať samých seba, je potrebné aktivovať našu hlbokú inteligenciu. V psychofonetike používame inteligenciu vnímania, pohybu a gesta, vizualizácie a zvuku za účelom získania perspektívy voči internej dynamike našej duše.

Na svet prichádzame s 12 normálnymi zmyslami na vnímanie vonkajšieho sveta a nášho tela: s dotykom, zrakom, sluchom, čuchom, chuťou a vo svetle psychozofie tiež so zmyslom pre rovnováhu, teplo, pohyb, zo zmyslom pre život (vlastné telo), intonáciu, myšlienku a „ja“ ostatných ľudí. Žiaden z týchto zmyslov nám neposkytuje vnímanie našej vlastnej skúsenosti alebo skúsenosti iných.

Empatia je preto názov pre nový zmyslový orgán, ktorý v jeho ranných začiatkoch vývoja môžeme nazvať „zmysel pre dušu“. Práve pri vnímaní samých seba je možné tvarovať orgán na vnímanie ostatných. Empatia, tak ako dobročinnosť, začína doma. Aby človek mohol rozvíjať empatiu, musí chcieť pretvoriť samého seba v nástroj na vnímanie ostatných.

V aplikovanej psychozofii a v praktickom psychofonetickom výskume sme identifikovali 3 hlavné schopnosti empatie:

1. **Vid' ma!** Potreba a schopnosť VIDIEŤ obraz skúsenosti iných ľudí a význam, ktorý mu pripisujú z ich uhla pohľadu. Keď takto zachytíme obraz iného človeka, je to podobné zrakovej skúsenosti. Avšak nič fyzické, čo sa dá vidieť, tam nie je. Dá sa tam vidieť ľudská vnútorná realita. Je to akoby sa totalita dvanástich zmyslov prevrátila zvonka dovnútra a prebudila *myslenie*, aby sa stalo orgánom videnia reality iného človeka. Aby sa toto mohlo udiť, musí človek vytvoriť perspektívu voči

vlastnej kognitívnej dynamike. To vyžaduje novú schopnosť. V psychofonetike ju voláme **vnímavá imaginácia**.

2. **Počuj ma!** Potreba a schopnosť POČUŤ vnútorné nevyjadrené hlasy skúseností iných ľudí a zmyslu, ktorý im priradujú vo svojom vnútri. Hlboké pocity nemôžeme vidieť, ale môžu byť vnútorne započuté, ako vnútorná rezonancia, čo umožní hlboké pochopenie toho druhého. Vyžaduje to prebudenie sa do hĺbky našich skúseností, hĺbky precítenia vlastného života, aby sme sa stali orgánom vnímania pocitov iných ľudí. Aby sa toto mohlo udiť, musí človek pretransformovať svoje *cítenie* života v nástroj vnímania. V psychofonetike ho voláme **vnímavá inšpirácia**.
3. **Poznaj ma!** Potreba a schopnosť na chvíľu POZNAŤ druhého človeka z jeho vnútra, tak ako sa pozná sám. Toto je význam slovného spojenia „byť na niekoho mieste“. Je to o tom, stať sa na chvíľu tým druhým človekom. Nie pozerat' sa naňho, ale *byť* ním/ňou a pozerat' sa na svet tak, ako sa pozerá on/ona. Pre tento jedinečný a veľmi intímny aspekt empatie je potrebné vstúpiť hlboko do svojho impulzu vôle, tela, pohybu, držania tela a gesta, aby sme ho mohli použiť ako nástroj, ktorý nám umožní stať sa na chvíľu tým druhým, ako herec, ktorý reprezentuje postavu v divadelnej hre. Dráma je naozaj tá najpriamejšia príprava na hlbokú empatiu. Aby som niekoho spoznal, musím sa ním na chvíľu *stať*, byť ním, jeho telom, dušou aj duchom. Na to potrebujem pretvoriť svoju *vôľu* v nástroj intuitívneho vnímania. Intuícia znamená učiť sa zvnútra. V psychofonetike to nazývame **vnímavá intuícia**.

Takže Vid' ma, Počuj ma, Poznaj ma sú jednak názvy troch kľúčových kompetencií empatie, ako aj tri nové orgány empatického vnímania, a zároveň aj tri názvy pre transformáciu myslenia, cítenia a vôle v orgány vnímania. Toto je to, čo mám na mysli, keď hovorím o vedomej evolúcii a čo tvorí základ psychofonetickej metodickéj empatie.

---

Na to, aby sa empatia stala spoľahlivou, profesionálnou schopnosťou pre jedincov, ktorí profesionálne pracujú s ľuďmi (čo je 90% pracujúcej populácie sveta, ak by sa materstvo a otcovstvo považovalo za profesionálnu prácu, čo by malo), je potrebný metodický tréning.

Náplň psychofonetickeho štúdia vo všetkých jeho úrovniach (od profesionálneho mentorshipu, cez koučing pre metodickú empatiu a hlboké vodcovské schopnosti, až po psycho-rozvoj, a najmä humanizáciu pracoviska) sa usiluje demonštrovať, že empatiu je možné metodicky a vedome učiť a naučiť sa. Samozrejme je možné kultivovať empatiu rôznymi spôsobmi, ale každý z nich musí byť metodický, využiteľný v praxi a založený na perspektíve a empatii voči sebe samému.

Profesionálny kouč pre metodickú empatiu musí byť schopný počúvať iného človeka tak dobre, že ten človek začne načúvať samému sebe na hlbšej úrovni. Interpretácia, analýza, otázky, rady a diagnóza samy o sebe nie sú empatické a nemôžu nahradiť schopnosť metodickéj empatie. Potrebujeme niečo iné.

Za týmto účelom sme v psychofonetike počas posledných 22 rokov vyvinuli proces „paralelného spracovávania“. Toto je to, čo profesionál metodickéj empatie robí sám so sebou, zatiaľ čo počúva iného človeka. Je to stále prebiehajúci proces, v ktorom v sebe vytvára nástroj na vnímanie iného človeka cez prehľbovanie spojenia s poslucháčom ako nástrojom empatie.

Má dve časti:

**Prvá časť:** Načúvanie samému sebe. Medzi dvoma extrémami, a) premietat' svoju osobnú skúsenosť na druhého a b) úplne sa pri počúvaní druhého človeka odrezat' od osobných skúseností a pokúšat' sa byť objektívny, sme vytvorili tretiu pozíciu c) neustále ladenie vlastnej skúsenosti v nástroj načúvania skúsenosti iného človeka z jeho vnútra. Ak sa terapeut v akomkoľvek bode ocitne zaseknutý v procese a plne osobne včlenený do obsahu klienta alebo cíti, že sa v sebe blíži k momentu, ktorý zablokuje prehĺbenie komunikácie, urobí rýchly psychofonetický proces na sebe samom. 1. uvedomí si blok, 2. navníma ho, 3. vo svojom vnútri ho vyjadrí gestom, 4. precíti ho, 5. vnútorne ho pozoruje/vizualizuje, 6. pomenuje svoj blok a dá mu osobný význam. Tým aktivuje svoju vnímavú intuíciu, vnímavú inšpiráciu a vnímavú imagináciu v sebe samom. Potom je pripravený nanovo empatizovat' s klientom.

**Druhá časť:** Načúvanie klientovi. Na základe aktivovania svojho nástroja vnímania vyššie uvedeným spôsobom, obracia teraz terapeut pozornosť opäť ku klientovi: 1. nanovo uzná klienta a jeho príbeh, 2. vytvorí si v mysli čerstvý obraz o vnútornej skúsenosti a situácii klienta v jeho príbehu vo svetle toho, čo doteraz počul, 3. v duchu vstúpi do tohto obrazu vnútorným gestom, akoby sám bol vo vnútri, tak ako klient, 4. celým telom navníma tú situáciu, akoby bol v nej, 5. naplno ju precíti, akoby tá situácia bola jeho, 6. vystúpi z tej pozície a intuitívne pomenuje svoj zážitok, dá mu čerstvý význam a slovami ho odkomunikuje klientovi. Túto komunikáciu v psychofonetike voláme: hlboká empatická odozva alebo DER (pozn.prekl.: z anglického deep empathic response).

To je základná štruktúra procesu, ktorý voláme „paralelné spracovávanie“, a považujeme ho za srdce našej metodologickej empatie. Vždy keď kouč alebo terapeut použije tento proces na takej úrovni a s takou hĺbkou, akej je schopný, uprostred hocijakej komunikácie, táto komunikácia sa o niečo prehĺbi, je teplejšia, skutočnejšia, s ozvenou hlbšie do duše oboch, klienta aj terapeuta. Spôsobuje, že druhého okamžite chápeme na hlbšej úrovni.

Na tomto základe sa robí „pozvanie“ na hlbšiu účasť v konverzácii. A skutočne, túto fázu metodologickej empatie voláme „pozývacia fáza“. V nej pozývame osobu, aby do konverzácie zapojila hlbšiu dimenziu bytia. Vytvára to teplo, spojenectvo, komunitu, spoločenstvo. Umožňuje to duši a duchu byť oveľa prítomnejší v procese úsilia o hlbšie a vyššie sebaopoznanie. Vytvára to nové sebaopoznanie, a to umožňuje novú vôľu, ktorú v psychofonetike voláme „pranie“.

Pozývaci proces je prvá zo štyroch fáz metodologickej empatie. Za ňou nasleduje fáza organizovania, výzvy, a uzavretia. O tomto budem písať v ďalšom čísle časopisu Vitalita.

Prajem Vám všetkým veselú empatiu.

Yehuda.